

Оглавление

Вместо предисловия, или Ода... попе	7
Пятая точка	7
А мы на ней сидим.....	9
Это бы ЕЙ понравилось.....	12
Часть I. Красивая кожа — 50% успеха!	
Целлюлит? Вы этого НЕдостойны!!!	31
Как вы можете себе помочь	34
Рекомендации	36
Как побеждают целлюлит звезды?	38
Часть II. 15 упражнений для идеальной попки	43
Подготовительная «работа»	44
Комплекс упражнений.	48
Часть III. Диета для... попы	79
Упрямы калорийные факты.....	80
Как худеть правильно	88
Диеты от звезд	102
Самые популярные диеты последнего десятилетия	111
Вкусные низкокалорийные рецепты	127

6 ••• Идеальная попка. Антикризисная программа на месяц

Волшебные пряности для стройной фигуры. 135

Какие напитки выбрать? 147

Часть IV. Это вам поможет в борьбе

за идеальную попку! 169

Баня. 170

Массаж 182

Косметические процедуры для попки. 192

Правильная одежда 197

Послесловие 203